



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК,ОБЕД для детей с 12 лет и старше (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	15,00	15,00						
Каша жидкая молочная рисовая			250/5	2,61	9,90	28,23	180,00	№182-2011
крупа рисовая	28,00	28,00						
вода	70,00	70,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	157,00	157,00						
сахар песок	6,00	6,00						

<i>масса каши</i>		200,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			150/20	18,16	6,54	32,19	340,17	№219-2011
творог	151,5	150,00						
яйцо куриное	4,99	4,99						
мука пшеничная в/с	7,99	7,99						
крупа манная	7,99	7,99						
сахар песок	12,00	12,00						
масса полуфабриката		182,97						
мука пшеничная в/с	3,79	3,79						
масло растительное	1,50	1,50						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком про	174,00	174,00	150/20	18,16	6,54	31,29	341,17	
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,50	1,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						

сахар	9	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	10						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
ИТОГО:				23,57	22,83	91,11	713,84	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,88	7,80	2,26	94,50	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,85	0,85						
зелень свежая	1,35	1,00						
или								
Салат из моркови с сыром			100	1,91	3,46	11,15	89,48	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		90,00						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Суп овощной на мясном бульоне и сухариками			250/20	1,98	7,23	18,43	167,75	99-2011
говядина гуляш	33,6	32,00						

или курица -тушка	31,9	29,00						
масса готового мяса		20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
зеленный горошек консервированный	11,55	7,50						
лавровый лист	0,01	0,01						
капуста б/к	25,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	188,00	188,00						
хлеб пшеничный витаминизированный	16,00	10,00						
Филе рыбы "Морской замок"			100	24,33	7,37	1,29	164,10	337-2004
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	188,80	118,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	181,60	113,50						
масса готовой рыбы		100						
масло растительное	6,00	6,0						
соль йодированная	0,80	0,80						

2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								

Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	12,60	67,50	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00						
с 01.01 - 25%	125,02	94,00						
масса отварной свеклы		81,24						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
масло растительное	3,00	3,00						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			100/30	13,15	8,62	9,88	172,36	№ 316а -2006
филе куриное	86,40	64,00						
или фарш говяжий	20,40	20,00						
или фарш домашний	81,60	80,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00						
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
лук репчатый	13,57	11,40						
яйцо куриное	6,00	6,00						

соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		120,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		120,00						
масло растительное	1,00	1,00						
Тефтели рыбные			100	11,10	8,04	17,80	198,20	№593 -2006
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	160,00	100,00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	160,00	100,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	160,00	100,00						
лук репчатый	19,75	16,60						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
Мука пшеничная	5,00	5,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный			30					№ 601-2004
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						

Пюре картофельное			180	3,15	4,70	22,01	143,76	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	5,85	5,85						
или								
Гречка рассыпчатая			180	4,79	6,33	34,34	224,46	№ 67-2011
крупа гречневая	60,00	60,00						
вода питьевая	106,50	127,80						
масло сливочное 72.5 %	4,80	4,80						
соль йодированная	1,80	1,80						
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00	

ИТОГО:				21,37	22,45	98,09	661,62	
Обед								
Кукуруза консервированная			100	2,50	0,50	17,80	90,00	2011,00
кукуруза консервированная	165,00	100,00						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			100	1,28	3,11	8,96	72,75	(№ 80-2013)
капуста б/кочанная	117,50	94,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	1,10	1,10						
сахар песок	1,20	1,20						
масло растительное	6,00	6,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,70	2,00						
Суп-лапша с мясом			250/15	3,81	13,80	21,00	177,00	217-2006
говядина 1 категории	25,20	24,00						
или курица-тушка	23,27	21,75						
масса отварного мяса		15,00						
макаронные изделия	14,00	14,00						
морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00						
с 01.01 - 25%	18,62	14,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,5	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						

01.03. - 40%	83,50	50,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное	8,00	8,00						
или масло растительное	8,00	8,00						
соль	1,20	1,20						
вода	185,00	185,00						
Плов с мясом			250	22,40	16,23	45,63	485,30	№ 403-1996
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или свинина нежирная	76,13	72,50						
или филе куриное	67,10	61,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>50,00</i>						
крупа рис пропаренный	60,00	60,00						
вода питьевая	122,22	122,22						
соль йодированная	1,67	1,67						
морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78						
с 01.01 - 25%	36,95	27,78						
лук репчатый	13,22	11,11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56						
масло растительное	5,00	5,00						
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						

сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				30,84	33,77	128,75	988,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,21	56,22	226,84	1649,90	
3 день								
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	
сыр сулугуни	15,15	15,00						Номер рецептуры
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной			250/15/5	5,79	8,00	12,93	195,00	
говядина гуляш	25,20	24,00						
курица-тушка	23,93	21,75						
масса отварного мяса		15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						

с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Пирог Царский			100	7,50	10,69	35,23	183,00	
масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84						
мука пшеничная в/с	28,40	28,40						
сода пищевая	0,19	0,19						
лимонная кислота	0,08	0,08						
вода питьевая	0,24	0,24						
яйцо куриное	10,72	10,72						
творог 9%	62,00	62,00						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		115,31						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						

молоко питьевое 2,5% жирности	190,00	190,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
или								
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	
ИТОГО:				22,38	24,11	92,93	647,44	
Обед								
Яйцо отварное с зеленым горошком			60	5,28	4,84	5,30	65,12	
Яйцо отварное	40,00	40,00						
горошек зеленый консервированный	12,32	8,00						
Суп "Солнечный день"			250/10/5	5,25	12,36	28,33	287,33	ТК 204-2006
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица -тушка	15,52	14,50						
<i>масса готового продукта</i>		10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						

01.03. - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	180,00	180,00						
крупа рис пропаренный	5,00	5,00						
масло сливочное	8,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему			250	18,02	14,40	55,32	362,25	(№ 369-2013)
филе куриное	67,10	61,00						
или свинина	73,50	70,00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>50,00</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 35%	230,70	150,00						

01.03 - 40%	250,50	150,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200			19,00	111,00	РЦ 10.86.10.5900-003-17840891-2016
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	

ИТОГО:	31,30	32,03	130,63	913,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	53,68	56,14	223,56	1560,72	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	98,70	94,00						
или огурцы свежие парниковые	98,70	94,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированая	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			100	1,65	5,08	9,4	90,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						

вода	3,30	3,30						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Салат овощной			100	3,00	6,66	12,16	120,68	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	58,65	44,10						
01.11.-31.12. -43%	63,06	44,10						
01.01-29.02 - 54%	67,91	44,10						
01.03 - 67%	73,65	44,10						
масса отварного картофеля		42,00						
морковь до 01.01.-25%	55,13	44,10						
с 01.01 - 33%	58,65	44,10						
масса отварной моркови		42,00						
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Бефстроганов			100	9,10	11,69	2,96	120,04	№ 250-2011
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		50,00						

лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	15,00	15,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	
печень говяжья	75,90	69,00						
масса готовой печени		50,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		50,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			180	8,78	5,01	44,50	217,82	№ 309-2011
макароны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						

или								
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01.-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	20						
или								
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,97	0,25	13,28	90,00	
				22,15	22,23	96,94	664,06	
Обед								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	12,60	67,50	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00						
с 01.01 - 25%	125,02	94,00						
масса отварной свеклы		81,24						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
масло растительное	3,00	3,00						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			100	1,13	5,83	10,88	112,21	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	101,85	97,00						
или помидоры свежие парниковые	101,85	97,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/10/5	10,80	5,10	9,73	234,51	№ 120 - 1996
говядина гуляш	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,52	14,50						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>10,00</i>						

капуста б/кочанная	62,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,9	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	200,00	200,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Мясные шарики в сырном соусе			100/30	10,81	11,83	23,74	212,73	69-2017
Филе куриное	70,40	64,00						
фарш говяжий	25,50	25,00						
хлеб пшеничный 60%	10,00	10,00						
вода питьевая	8,00	8,00						
лук репчатый	8,57	7,20						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		118,00						

мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
сырный соус:		50						
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00						
сыр сулугуни тертый	14,30	13,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
чеснок	0,64	0,50						
Гречка рассыпчатая			180	3,14	7,28	28,62	187,05	(№ 67-2011)
крупа гречневая	60,00	60,00						
вода питьевая	106,50	127,80						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	2,35	0,42	22,20	61,42	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			35	2,84	0,35	17,08	67,90	
ИТОГО:				32,62	33,58	128,38	951,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54,77	55,81	225,32	1615,52	

5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом и повидлом			30/10/20	1,44	3,86	24,89	114,24	№2-2011
хлеб ншеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
повидло	20,00	20,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/20	1,82	0,28	12,93	62,43	
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	20,00	20,00						
Омлет натуральный			200	15,30	14,50	28,42	328,22	№ 210-2011
яйцо куриное	158,00	158,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	53,00	53,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
масса полуфабриката		212,00						
масло растительное	2,30	2,30						
или масло сливочное 72.5 %	2,30	2,30						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004

чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	170,00	170,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
или								
Какао с молоком			200	3,80	4,54	20,58	119,05	№ 382-2011
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			170	0,66	0,38	14,25	95,00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	56,70	
ИТОГО:				22,70	23,50	99,72	713,21	
Обед								
Салат картофельный с огурцами			60	1,2	3,06	7,06	68,4	(№75-20133)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	83	67						

01.11.-31.12. -30%	95	72						
01.01-29.02 - 35%	110	77						
01.03 - 40%	139	84						
масса отварного картофеля		50						
огурцы соленые	19	10						
или огурцы свежие	10,5	10						
масло растительное	3,00	3,00						
Суп Лагман на курином бульоне со сметаной			250/10	15,80	10,25	22,80	237,40	
спагетти	10,00	10,00						
масса отварных спагетти		50						
чеснок	1,54	1,20						
лук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	6,00	6,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35,91	27,00						
01.11.-31.12. -30%	38,61	27,00						
01.01-29.02 - 35%	41,58	27,00						
01.03 - 40%	45,09	27,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
бульон куриный	180,00	180,00						
сметана 15%	10,00	10,00						
Грудка запеченная в молочном соусе			100	7,53	9,25	8,96	113,00	494-2004

грудка куриная (на кости)	65,63	62,50						
масло растительное	6,00	6,00						
масса запеченной куры		50,00						
<u>соус молочный</u>		50,00						597-2004
молоко питьевое	40,00	40,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
Рис отварной			180	3,64	7,89	56,14	209,70	305-2011
крупа рис пропареный	64,00	64,00						
вода питьевая	118,00	118,00						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	12,00	12,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	19,0	111,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Смесь для напитка	20,00	20,00						
Вода для напитка	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:		30,96	30,92	136,64	933,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,66	54,42	236,36	1646,29	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак

Горячий бутерброд с сыром			25/15	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	15,15	15,00						
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
Кукуруза консервированная			100	1,41	0,11	7,51	38,15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	165,00	100,00						

или

Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						

сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Салат Здоровье			60	1,76	5,10	7,65	100,91	
морковь до 01.01.-25%	31,25	40,95						
с 01.01 - 33%	33,25	40,95						
масса отварной моркови		39,00						
свекла - до 01.01 - 20%	31,34	47,96						
с 01.01 - 25%	31,89	47,96						
масса отварной свеклы		44,00						
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Гречка по -купечески			200	12,80	8,43	33,80	280,00	№ 220-2005
филе куриное	67,10	61,00						
или говядина 1 катгории	84,00	80,00						
или фарш говяжий пром.производства		72,50						
или свинина мясная		70,00						
масса готового мяса		50,00						
крупа гречневая	43,00	43,00						

вода для варки	100,00	100,00						
морковь	15,96	12,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
масса пассерованных овощей		20,00						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
ИТОГО:				21,91	23,47	95,49	687,57	
Обед								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						

01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	26	14						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
или								
Овощи натуральные соленые			100	0,83	0,16	1,66	10,66	№ 70-2011
огурцы соленые	190,00	100,00						
Рассольник Ленинградский со сметаной			250/5	3,3	14,02	25,12	199,02	129-1996
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						

01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупя перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	15,20	8,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
сметана 15%	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
Рыба запеченная			100	22,14	9,27	10,25	179,25	337-2004
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	192,00	120,00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	192,00	120,00						
<i>масса готовой рыбы</i>		<i>100</i>						
масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,80	0,80						
Соус сметанно - томатный			30	2,20	4,05	6,39	56,02	331-2011
томатная паста(без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
сметана	7,50	7,50						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						

вода	22,50	22,50						
соль йодированная	0,18	0,18						
Пюре картофельное			180	2,98	4,70	28,25	149,21	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	195,84	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	11,02	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	23,0	111,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-
Смесь для напитка "Витошка"	20	20						
Вода для напитка	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	43,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,03	0,25	12,20	48,50	
ИТОГО:				32,94	32,75	127,66	907,16	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	54,85	56,22	223,15	1594,73	
----------------	-------	-------	--------	---------	--

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Слойка с сахаром			50	1,70	6,90	19,00	143,00	
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,50	0,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Булочка пром.производства			50	0,90	3,45	9,40	69,00	
Плов с мясом			250	16,4	14,3	34,1	399,5	№265-2011
говядина 1 категории	84,00	80						
или филе куриное	82	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	84,00	80						
или свинина мясная	74	70						
масса тушеного мяса		50						

масло растительное	12,0	12,0						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
лимон	2,28	2,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	56,74	
				22,08	22,00	92,58	648,04	
Обед								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,22	11,00	18,80	80,10	№ 10-2001

свекла - до 01.01 - 20%	114,45	91,56						
с 01.01 - 25%	121,77	91,56						
масса отварной свеклы		84,00						
сыр сулугуни	12,12	12,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Суп гороховый на курином бульоне с гренками			250/15	9,10	8,60	37,51	249,84	(№ 36-2011)
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 40%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
Масло сливочное	5,00	5,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Бульон куриный	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	24,00	15,00						
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			100/30	12,15	12,61	11,39	184,12	№ 316а -2006
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	52,50	50,00						
или фарш говяжий	40,80	40,00						

или фарш домашний	40,80	40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00						
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00						
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00						
01.03 - 40%	30,06	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
яйцо куриное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		123,60						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
масса полуфабриката		120,00						
масло растительное	0,70	0,70						
Капуста тушеная			180	3,6	9,98	17,8	170	708-2006
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

масло растительное	8,00	8,00						
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	15,06	62,28	348-2011
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,64	0,48	13,68	68,80	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				30,80	33,06	127,52	905,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,88	55,06	220,10	1553,18	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы			100	1,22	0,12	6,60	25,25	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00						
с 01.01 - 25%	144,97	109,00						
масса отварной свеклы		100,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								

Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,83	6,50	84,16	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	100,80	96,00						
или помидоры свежие парниковые	100,80	96,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соусе			100	8,43	9,30	5,00	113,00	№593-2006
Сердце говяжье	79,03	72,50						
масса отварного мяса		50,00						
морковь до 01.01.-25%	10	8						
с 01.01 - 33%	11	8						
лук репчатый	6	5						
соус		50,00						
сметана	11,00	11,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
или								
Печень по строгановски			100	11,3	10,5	0,8	143	
печень говяжья	75,90	69,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		50,00						
сметана	10,00	11,00						

мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	50,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макаронны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Кофейный напиток			200	2,1	2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	20,00	20,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,40	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	

ИТОГО:				23,61	22,23	100,11	712,92	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированная	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной			250/10/5	5,25	9,10	18,98	219,36	(120-1996)
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,52	14,50						
масса отварного мяса		10,00						
капуста б/кочанная	50,00	40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	31,92	24,00						
01.11.-31.12. -30%	34,32	24,00						
01.01-29.02 - 35%	36,96	24,00						
01.03. - 40%	40,08	24,00						
морковь до 01.01.-20%	12,00	9,60						
с 01.01 - 25%	12,77	9,60						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						

лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	160,00	160,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	5,00	5,00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,00	2,00						
масло сливочное	3,00	3,00						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	23,7	203,5	№494-2004
грудка куриная на кости	128,10	122						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2,00	2,00						
Соус сметанный			30	4,8	1,1	17,1	91	
сметана	7,50	7,50						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Рис отварной			180	4,21	3,57	36,69	214,25	305-2011
крупа рис пропаренный	64,00	64,00						
вода питьевая	118,00	118,00						

масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,00	12,68	47,90	357-2002
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Чай с лимоном			200	0,78	0,01	13,68	55,88	№ 106-2006
Лимон	5,70	5,00						
Чай черный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	43,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				30,08	33,41	129,45	905,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				53,69	55,64	229,56	1618,01	

9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	100,80	96,00						
или огурцы свежие парниковые	100,80	96,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,50	0,50						
или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	25,65	14						

лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
Рыба запеченая под овощами			100	14,25	11,48	23,26	216,79	№374 -2004
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	158,59	99,12						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	134,40	84,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	112,00	70,00						
масса запеченой рыбы		70,00						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						
с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00						
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	22,40	204,18	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						

молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Рис припущенный			180	3,91	6,93	20,26	265,11	(№ 305-2011)
крупа рис пропаренный	63,00	63,00						
масло сливочное 72.5 %	4,80	4,80						
Соус томатный			30					№ 601-2004
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
ИТОГО:				21,55	22,41	93,04	674,74	
Овощи натуральные соленые			100	0,48	0,07	1,22	8,20	№ 70-2011
огурцы соленые	190,00	100,00						
или								
Кукуруза консервированная			100	1,50	0,30	10,70	36,00	2011,00

кукуруза консервированная	165,00	100,00						
Свекольник с мясом со сметаной (тк 55-2011г)			250/15/3	2,66	16,00	22,36	195,00	55-2011
говядина 1 категории	25,20	24,00						,
или курица-тушка	23,27	21,75						
масса отварного мяса		15,00						
свекла до 01.01 -20%	75,00	60,00						
с 01.01 - 25%	79,80	60,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00						
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00						
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00						
01.03. - 40%	66,80	40,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
томатная паста(без консервантов и красителей)	2,00	2,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
сметана	3,00	3,00						
Гуляш из мяса			100	11,19	11,75	3,06	215,11	260-2011
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
или свинина нежирная	73,50	70,00						

масса тушеного мяса		50,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	708-2006
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01.-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
или								
Макаронны отварные			180	9,36	2,74	44,50	211,00	№ 309-2011
макаронны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						

Напиток витаминизированный "Витошка"			200	-	-	23,0	80,0	РП 10.86.10.590-003-17840891-
Смесь для напитка Витошка	20,00	20,00						
Вода для напитка	200,00	200,00						
или								
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	3,24	0,40	19,52	77,60	
ИТОГО:				30,83	31,64	129,28	911,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,38	54,05	222,32	1586,15	

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						

кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№101-2004
или								
Яйцо отварное с зеленым горошком			100	5,28	4,84	5,30	65,12	
Яйцо отварное	80,00	80,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Фрикадельки в соусе			100/30	9,21	12,25	11,31	166,27	(№ 280-211)
филе куриное	57,23	54,50						
фарш говяжий пром.производства	22,44	22,00						
или фарш домашний пром.производства	55,08	54,00						
хлеб пшеничный	16,00	16,00						
вода питьевая	11,00	11,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	4,00	4,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
масса п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						

Соус сметанный		30						(№ 330-2011)
сметана 15%	8,40	8,00						
мука пшеничная	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
Гречка рассыпчатая			180	4,80	7,04	30,12	218,07	(№ 67-2011)
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	142,60						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200	200						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,22	13,28	56,74	
ИТОГО:				23,13	24,72	97,45	676,77	
Обед								
Салат из свежих огурцов с перцем болгарским			100					61-2006
перец болгарский	32,50	25,00		1,33	5,00	4,66	112,00	
огурец свежий	77,70	74,0						

зелень	0,68	0,50						
соль	1,00	1,00						
масло растительное	5,00	5,00						
или								
Салат из моркови с сыром			100	1,91	3,46	11,15	89,48	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		85,00						
сыр	10,10	10,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной			250/5	3,3	7,02	15,2	99,02	129-1996
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	55,86	42,00						
01.11.-31.12. -30%	60,06	42,00						
01.01-29.02 - 35%	64,68	42,00						
01.03 - 40%	70,14	42,00						
крупя перловая	4,80	4,80						
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00						
с 01.01 - 25%	10,64	8,00						
лук репчатый	7,62	6,40						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	15,20	8,00						

масло сливочное	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
бульон куриный	150,00	150,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
или								
Суп "Солнечный день"			250/10/3	9,25	12,36	35,25	287,33	204-2006
говядина 1 категории	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,52	14,50						
<i>масса готового продукта</i>		10						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	180,00	180,00						
крупа рис пропаренный	5,00	5,00						
масло сливочное	8,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						

соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	10,00	10,00						
Рагу овощное с мясом			200	9,96	11,90	16,90	254,35	(№ 89-2010)
свинина	67,20	64,00						
или грудка н/к	52,50	50,00						
масса готового мяса		40,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00						
с 01.01 - 25%	33,25	25,00						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,00	12,78	65,41	357-2002
ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						

или								
Компот из яблок + Витамин С			200	0,08	0,08	11,94	49,3	342-2011
яблоки свежие	22,60	20,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				30,19	30,64	127,34	924,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				53,32	55,36	224,79	1601,55	

11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			30/15	1,87	8,94	10,25	129,14	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
масло сливочное 72,5%	8,00	8,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/15	1,36	0,25	10,71	44,98	(№2-2011)

хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	15,00	15,00						
Каша пшеничная с маслом			200/3	2,01		29,53	180,00	(№264-2013)
крупа пшеничная	25,00	25,00						
вода	86,00	86,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						
сахар песок	5,00	5,00						
<i>масса каши</i>		200,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			150/20	18,16	6,54	32,19	301,25	№219-2011
творог	151,5	150,00						
яйцо куриное	4,99	4,99						
мука пшеничная в/с	7,99	7,99						
крупа манная	7,99	7,99						
сахар песок	12,00	12,00						
масса полуфабриката		182,97						
мука пшеничная в/с	3,79	3,79						
масло растительное	1,50	1,50						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком пр	174,00	174,00	150/20	18,16	6,54	31,29	301,25	
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 377-2011)

чай заварка	0,50	0,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
ИТОГО:				22,75	21,98	91,35	691,67	
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						

сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
Суп картофельный со сметаной			250/3	4,23	6,43	17,25	203,56	82-2011
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	99,75	75,00						
01.11.-31.12. -30%	107,25	75,00						
01.01-29.02 - 35%	115,50	75,00						
01.03 - 40%	125,25	75,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
сметана 15%	6,00	6,00						
вода питьевая	188,00	188,00						
Говядина тушеная с овощами	0,00		100	15,71	17,08	14,99	219,70	109-2018
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса отварного мяса		50						
морковь до 01.01	29,25	23,40						

морковь с 01.01	31,12	23,40						
лук репчатый	6,43	5,40						
зеленый горошек консервированный	15,25	9,90						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70						
соль йодированная	0,90	0,90						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	18,00	18,00						
Картофель отварной с маслом сливочным			180	4,66	3,73	42,22	176,40	№ 125-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239,40	180,00						
01.11.-31.12. -30%	257,40	180,00						
01.01-29.02 - 35%	277,20	180,00						
01.03 - 40%	300,60	180,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из кураги			200	0,10	0,00	12,68	47,90	
курага	20,00	20,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	180	180,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,0	-	-	19,0	111,0	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Смесь для напитка Витошка	20	20						

Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	90,00	
ИТОГО:				31,62	33,89	136,30	915,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54,4	55,9	227,7	1607,0	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Горячий бутерброд с сыром			30/10/10	5,55	9,75	15,75	172,50	(№ 7-2011)
сыр сулугуни	10,10	10,00						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
или								
Бутерброд с сыром			20/10	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3-2004
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						

Суп гороховый с птицей и гренками			250/15	11,02	12,77	30,54	195,21	(№ 36-2011)
курица тушка	26,35	18,30						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>15,00</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 67%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
или								
Суп - пюре с птицей и гренками			250/15	5,63	9,51	23,68	109,63	(№ 104-2018)
филе куриное	16,50	15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						

01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	20,00	20,00						
бульон от картофеля	80,00	80,00						
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Какао с молоком			200	3,84	4,59	18,64	123,14	(№ 382-2011)
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,57	1,31	14,42	75,81	(№ 685-2004)
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00						
вода питьевая	80,00	80,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	1,79	0,29	23,50	103,29	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			130	0,4	0,0	14,4	59,2	
ИТОГО:				22,60	24,12	98,61	653,34	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,68	6,00	1,74	63,62	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,00	6,00						
соль йодированная	0,85	0,85						
зелень свежая	1,35	1,00						
или								
Овощи натуральные соленые			100	0,48	0,07	1,22	8,20	70-2011
огурцы соленые	190,00	100,00						
или								
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	0,86	1,56	5,02	53,40	70-2011
свекла - до 01.01 - 20%	92,65	74,12						
с 01.01 - 25%	98,58	74,12						
масса отварной свеклы		87,00						
сыр сулугуни	13,13	13,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
Суп с рыбными консервами			250	7,60	13,36	20,36	256,12	№ 142 - 2004
консервы рыбные	36,00	30,00						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
крупа рисовая	9,00	9,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	4,25	4,25						
вода	180,00	180,00						
соль	1,50	1,50						
Сердце говяжье в соусе			100	10,25	10,28	12,35	154,38	№593-2006
Сердце говяжье в соусе	79,03	72,50						
масса отварного мяса		50,00						
морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
соус		50,00						600-2004
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						

или								
Печень по строгановски			100	11,3	7,5	0,8	116	431-2004
печень говяжья	91,08	82,80						
масса готовой печени		60,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						600-2004
соус		40,00						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			180	7,38	2,74	44,50	211,00	(№ 309-2011)
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Кисель с витаминами "Витошка"			200	-	-	24,00	95,00	РЦ 10.86.10.590-002-17840891-
Смесь для киселя	20,00	20,00						
Вода	200,00	200,00						
или								
Кисель из свежих ягод			200	0,10	0,20	15,10	56,68	№ 505-2013
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						

ягодня смесь Я Вишенка	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
крахмал	5,00	5,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			70	5,67	0,70	34,16	135,80	
ИТОГО:				32,81	33,08	140,39	915,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				55,41	57,20	239,00	1569,26	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	№ 14/1-2011
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
соль йодированная	0,50	0,50						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	25,65	14						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	12,3	11,89	10,12	203,5	№494-2004
грудка куриная на кости	128,10	122						
или бедро куриное	157	155						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	5	5						

чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2,00	2,00						
Макароны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
макаронные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	22,40	202,11	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80	
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			200	0,08	0,08	13,94	67,28	

яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	18,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				21,45	23,14	92,44	712,85	
Обед								
Горошек консервированный			100	3,30	0,30	9,45	51,75	22-2016
Горошек консервированный	100,00	100,00						
или								
Кукуруза консервированная			100	3,25	0,50	16,75	87,00	2011,00
кукуруза консервированная	165,00	100,00						
Суп картофельный с фрикадельками мясными			250	9,80	9,57	28,14	285,47	82-2011
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						

соль йодированная	1,20	1,20						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода	144,00	144,00						
фрикадельки								
фарш промышленного производства говяжий	58,65	57,50						
лук репчатый	2,68	2,25						
яйцо куриное	1,62	1,62						
соль йодированная	0,20	0,20						
<i>масса полуфабриката</i>		61,37						
Мясные шарики в сырном соусе			100/30	10,81	11,83	23,74	212,73	69-2017
Филе куриное	70,40	64,00						
фарш говяжий	25,50	25,00						
хлеб пшеничный 60%	10,00	10,00						
вода питьевая	8,00	8,00						
лук репчатый	8,57	7,20						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
масса п/ф		118,00						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
сырный соус:		50						
молоко питьевое 2,5%	28,35	27,00						

сыр сулугуни тертый	14,30	13,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
вода питьевая	13,00	13,00						
чеснок	0,64	0,50						
Капуста тушеная			180	3,6	7,63	17,8	170	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,50	1,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,05	0,50	24,40	97,00	
ИТОГО:				31,57	30,63	127,93	938,20	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	53,02	53,77	220,37	1651,05	
----------------	-------	-------	--------	---------	--

14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Кукуруза консервированная			100	1,41	0,11	7,51	38,15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	165,00	100,00						
Нарезка из свежих помидор с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из отварной свеклы			100	1,22	0,12	6,60	25,25	№ 44-1996
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00						
с 01.01 - 25%	144,97	109,00						
масса отварной свеклы		100,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из моркови с сыром			100	1,15	2,08	6,69	53,69	(№ 10-2001)
морковь - до 01.01 - 20%	108,94	87,15						

с 01.01 - 25%	115,91	87,15						
масса отварной моркови		83,00						
сыр	13,13	13,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
Жаркое по-домашнему			250	14,98	8,36	30,14	202,17	(№ 369-2013)
филе куриное	64,05	61,00						
или свинина	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 35%	230,70	150,00						
01.03 - 40%	250,50	150,00						
лук репчатый	20,23	17,00						
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00						
морковь с 01.01.-25%	34,58	26,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
Слойка с повидлом			50	5,43	9,00	34,36	169,12	

тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
повидло	20,00	20,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
или								
Булочка пром.производства			50	0,90	3,45	9,40	69,00	
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	0,50	1,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			200	5,2	6,4	9	114	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,00	0,60	16,20	77,80	
ИТОГО:				23,57	23,87	97,18	647,19	
Обед								
Яйцо отварное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	№ 209-2011
яйцо куриное	40,00	40,00						
Рыбный суп			250/20	7,94	9,25	23,45	176,02	48-2011
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	38,40	24,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	38,40	24,00						
<i>масса отварной рыбы</i>		20,00						

картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00						
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00						
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
вода	213,00	213,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Фрикасе			100	7,84	15,28	10,35	203,58	№ 76-2017
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	68,75	62,50						
соль йодированная	0,90	0,90						
масса готового мяса		50,00						
сметана 15%	8,00	8,00						
молоко питьевое 2,5%	40,00	40,00						
сыр сулугуни	4,04	4,00						
мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
масло растительное	5,00	5,00						
Макаронны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011

макаронные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Компот из сухофруктов			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	43,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,05	0,50	24,40	97,00	
ИТОГО:				31,09	32,21	127,65	904,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54,66	56,08	224,83	1551,65	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Завтрак								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№101-2004
или								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						
масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	25,65	14						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,675	0,5						
или								
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			100	2,01	4,98	11,75	110,78	(№75-20133)
01.11.-31.12. -30%	152	114						
свекла до 01.01.-20%	109	87						
с 01.01 - 25%	116	87						
масса отварной свеклы		80						
огурцы соленые	28,50	15						

[illegible]

Рис припущенный			180	3,91	6,93	20,26	265,11	(№ 305-2011)
крупa рис пропаренный	63,00	63,00						
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Соус томатный			30					№ 601-2004
пастa томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Кофейный напиток			200		2,9	21,4	124	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	16,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				22,11	22,11	99,27	694,87	
Обед								
Нарезка из соленых огурцов			100	0,83	0,16	1,66	10,66	10,66
огурцы соленые	190,00	100,00						
Суп - пюре овощной с мясом и гречками			250/10	4,87	6,03	11,01	145,21	104-2018

филе куриное	20,13	18,30						
масса отварного мяса		15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
бульон от картофеля	100,00	100,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Азу			100	11,90	19,51	19,75	138,63	(№ 402-2006)
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		50,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
лук репчатый	10,71	9,00						

огурцы соленые	19,00	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
масло растительное	3,00	3,00						
Пюре картофельное			180	4,00	5,64	22,40	202,11	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	234,09	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
или								
Гречка рассыпчатая			180	5,10	7,04	30,12	218,07	(№ 67-2011)
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	142,60						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
курага	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	1,65	0,30	8,55	43,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	4,05	0,50	24,40	97,00	
ИТОГО:		29,99	33,69	127,74	986,74	
		52,10	55,80	227,01	1681,61	

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/20	11,36	5,05	16,02	170,12	(№ 158-2013)
курица- тушка	42,05	29,00						
масса отварной курицы		20,00						
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
соль йодированная	1,50	1,50						

вода питьевая	144,00	144,00						
Манник "Ванилька"			80	4,56	6,72	30,14	194,00	(№ 274-2006)
кефир 2.5%	32,00	32,00						
крупа манная	22,40	22,40						
сахар песок	19,20	19,20						
масло сливочное 72,5%	8,00	8,00						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						
мука пшеничная	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
масса п/ф		99,2						
масло растительное	1,00	1,00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			200	1,70	6,95	15,05	111,00	
Сухая смесь "Витошка"	25,00	25,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Отвар из шиповника			200	0,68	0,28	21,64	104,68	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	

Йогурт			125	2,2	2,8	11,0	78,0	
ИТОГО:				21,47	21,87	94,89	651,16	
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			100	1,65	5	12,46	91,8	№ 4-2005
капуста б/кочанная	100,00	80,00						
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
кислота лимонная	0,15	0,25						
вода	2,00	3,00						
сахар песок	5,00	5,00						
зелень свежая	2,16	1,60						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	3,30	3,30						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						
Борщ с мясом и сметаной			250/10/5	5,79	6,21	12,93	195,00	№ 170-2005
говядина гуляш	16,80	16,00						
или курица-тушка	15,52	14,50						

<i>масса отварного мяса</i>		10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	3,00	3,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном			100/30	16,15	11,89	21,83	208,13	58-2017
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	75,20	47,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	75,20	47,00						
филе куриное	61,50	51,25						
лук репчатый	11,90	10,00						

соль	0,80	0,80						
яйцо куриное	2,50	2,50						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
масса полуфабриката		116,75						
масло растительное	0,75	0,75						
Соус сметанно- томатный		30						334-2011
сметана 15%	8,30	8,30						
томатная паста	5,00	5,00						
мука пшеничная в/с	3,30	3,30						
вода	43,30	43,30						
соль	0,30	0,30						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Рис отварной			180	3,64	5,37	36,69	209,70	305-2011
крупа рис пропаренный	64,00	64,00						
вода питьевая	118,00	118,00						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
Компот с изюмом + Витамин С			200	0,12	0,12	17,80	62,28	348-2011
изюм	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
вода питьевая	180,00	180,00						
Компот из ягодной смеси			200,00	0,10	0,16	11,68	47,90	357-2002

ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
или ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	43,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	4,00	1,20	32,40	155,60	
ИТОГО:				32,46	30,93	130,58	943,43	
				53,93	52,80	225,47	1594,59	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			20/10	1,60	8,70	9,90	124,00	(№ 1-2014)
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	8,00	8,00						
Горошек зеленый отварной			100	3,01	0,16	6,12	38,14	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный	154,00	100,00						
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые	52,50	50						
или помидоры свежие грунтовые	52,50	50						

огурцы свежие парниковые	47,25	45						
или огурцы свежие грунтовые	47,25	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			100	1,28	3,11	8,96	72,75	(№ 80-2013)
капуста б/кочанная	120,00	96,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	0,80	0,80						
сахар песок	1,20	1,20						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,03	1,50						
Плов с мясом			250	17,4	14,3	34,1	399,5	№265-2011
говядина 1 категории	84,00	80						
или филе куриное	82	61						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	84,00	80						
или свинина мясная	73,50	70						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						

морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
или								
Рагу овощное с мясом			220	14,98	14,54	29,23	304,12	(№ 89-2010)
свинина	91,35	87,00						
или филе куриное	78,75	75,00						
масса готового мяса		60,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00						
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00						
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00						
01.03 - 40%	133,60	80,00						
морковь до 01.01.-20%	21,25	17,00						
с 01.01 - 25%	22,61	17,00						
капуста б/кочанная	75,00	60,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						

масло растительное	4,00	4,00						
Какао с молоком			200	3,80	4,54	25,80	119,05	(№ 382-2011)
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3,1	2,9	21,4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	44,00	
ИТОГО:				22,00	22,96	93,57	691,07	
Обед								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	13,9	111	№71-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	26						
01.11.-31.12. -30%	35	26						
01.01-29.02 - 35%	38	26						
01.03 - 40%	44	26						
масса отварного картофеля		25						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	22	16						

масса отварной свеклы		15						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масса отварной моркови		27						
огурцы соленые без уксуса	25,65	14						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	15	15						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
соль йодированная	0,30	0,30						
Суп "Солнечный день"			250/13/5	7,25	12,36	28,33	287,33	ТК 204-2006
говядина 1 категории	21,84	20,80						
или курица тушка	20,17	18,85						
масса готового продукта		13						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03. - 40%	83,50	50,00						
морковь до 01.01 -20%	13,00	10,40						
морковь от 01.01-25%	13,83	10,40						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

вода	180,00	180,00						
крупa рис пропаренный	5,00	5,00						
масло сливочное	7,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
сметана 15%	5,00	5,00						
или								
Суп Лагман на курином бульоне со сметаной			250/5	20,59	17,08	47,68	194,00	№ 5-2004
спагетти	20,00	20,00						
масса отварных спагетти		50						
чеснок	1,54	1,20						
лук репчатый	14,88	12,50						
масло растительное	4,94	4,94						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00						
01.03 - 40%	41,75	25,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
бульон мясной	180,00	180,00						
сметана 15%	5,00	5,00						

Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	14,4	203,5	№494-2004
грудка куриная на кости	128,10	122						
или бедро куриное	157	149						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2,00	2,00						
Гречка рассыпчатая			180	4,80	10,25	34,15	218,07	(№ 67-2011)
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	142,60						
масло сливочное 72.5 %	7,00	7,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из кураги			200	0,45	0,06	20,63	85,98	348-2011
курага	15,00	15,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	43,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,00	0,30	8,10	38,90	
ИТОГО:				30,75	31,01	128,06	987,28	
				52,75	53,97	221,63	1678,35	
18 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Овощи натуральные свежие			100	0,66	0,10	11,00	6,60	(№ 71-2011)
помидоры свежие грунтовые	105,00	100,00						
или помидоры свежие парниковые	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0,83	0,16	1,66	10,66	№101-2004
огурцы соленые	114,00	60,00						
или								
Салат овощной			100	3,00	6,66	12,16	120,68	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	58,65	44,10						
01.11.-31.12. -43%	63,06	44,10						
01.01-29.02 - 54%	67,91	44,10						
01.03 - 67%	73,65	44,10						
масса отварного картофеля		42,00						
морковь до 01.01.-25%	55,13	44,10						
с 01.01 - 33%	58,65	44,10						
масса отварной моркови		42,00						
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Котлета мясная			100	13,72	13,25	18,6	285,36	№440-2004
филе куриное	51,15	46,50						

фарш говяжий	24,99	24,50						
хлеб пшеничный 60%	15,50	15,50						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
лук репчатый	13,09	11,00						
соль	0,80	0,80						
масса п/ф		115,30						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассыпчатая			180	4,79	7,03	34,34	214,21	№ 67-2011
крупа гречневая	60,00	60,00						
вода питьевая	106,50	127,80						
масло сливочное 72.5 %	4,80	4,80						
соль йодированная	1,80	1,80						
или								
Капуста тушеная			180	3,6	6,3	17,8	170	№245-1997
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
морковь от 01.01-25%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						

масло растительное	8,00	8,00						
Соус сметанно- томатный			30	0,57	1,71	1,56	23,40	№ 601-2004)
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	1,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
или								
Компот из свежих ягод			200	0,78	0,01	13,68	55,88	(№ 106-2006)
ягодно-яблочная смесь с/м	23,00	23,00						
ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	23,00	23,00						
брусника с/м	23,00	23,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,60	0,20	16,80	82,60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:				22,29	22,54	99,92	712,95	
Обед								

Яйцо отварное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	№ 209-2011
яйцо куриное	40,00	40,00						
Уха рыбацкая			250/10	7,79	7,35	13,77	209,36	№ 181-1996
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	38,40	24,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	38,40	24,00						
масса готовой рыбы		20,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10	70,00						
01.11-31.12 - 30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						
01.03 - 40%	116,90	70,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
морковь до 01.01	12,50	10,00						
морковь с 01.01	13,30	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло сливочное	5,00	5,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
Бефстроганов			100	9,10	16,54	13,52	162,65	№ 250-2011
говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		50,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	15,00	15,00						

вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
Макаронны отварные			180	8,38	2,74	44,50	211,00	(№ 309-2011)
макаронны отварные	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	№ 685-2004
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	12,00	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,30	0,60	17,10	86,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,05	0,50	24,40	97,00	
ИТОГО:				30,15	30,87	127,98	904,45	
				52,44	53,41	227,90	1617,40	

19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры

Завтрак								
Бутерброд с маслом			20/10	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
или								
Бутерброд с джемом			25/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
джем	15,00	15,00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			250/15/5	14,85	7,12	3,74	76,18	(№ 124-2004)
говядина гуляш	25,20	24,00						
курица- тушка	23,27	21,75						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>15,00</i>						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,9	30,00						
01.11.-31.12. -30%	42,90	30,00						
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00						
01.03. - 40%	50,10	30,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						

лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	200,00	200,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Пирог с какао			100	4,87	9,69	40,67	296,36	(№ 563-2013)
кефир 2.5%	40,00	40,00						
крупа манная	28,00	28,00						
сахар песок	24,00	24,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или масло растительное	12,50	12,50						
какао порошок	0,25	0,25						
сода пищевая	0,50	0,50						
ванилин	0,05	0,050						
мука пшеничная в/с	12,00	12,00						
яйцо куриное	9,50	9,50						
масса п/ф		124						
масло растительное для смазки	1,00	1,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
Компот из сухофруктов +Витамин С			200	0,60	0,08	21,52	90,70	№ 350-2011
сухофрукты	22,00	22,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	185,00	185,00						

или								
Чай с молоком и сахаром			200	1,55	1,28	14,41	75,64	(№ 685-2004)
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,5	0,0	16,3	80,3	
ИТОГО:				23,31	23,36	99,41	680,83	
Обед								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,68	6,00	1,74	63,62	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	97,65	93,00						
или огурцы свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,00	6,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			250/12	5,98	5,66	22,6	214,18	№ 158-2013
курица тушка	21,23	14,64						
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	15,37	14,64						
масса отварной курицы		12,00						
макаронные изделия (лапша)	8,00	8,00						

морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00						
с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03 - 40%	100,20	60,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	144,00	144,00						
Суфле рыбное с томатным соусом			100/30	14,33	12,21	29,50	248,36	268-2011
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	56,00	35,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	24,00	15,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	10,00	10,00						
яйцо куриное	9,00	9,00						
морковь до 01.01.-20%	42,91	34,33						
морковь с 01.01.-25%	45,66	34,33						
масса отварной моркови		31,50						
лук репчатый	18,29	15,37						
масло растительное	1,11	1,11						
<i>масса полуфабриката</i>		<i>115,87</i>						
соус томатный (331-2011)		30,00						

мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
томатная паста (без консервантов и красителей)	7,50	7,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	25,50	25,50						
Пюре картофельное			180	4,07	6,44	29,39	185,48	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	203,49	153,00						
01.11.-31.12. -30%	218,79	153,00						
01.01-29.02 - 35%	235,62	153,00						
01.03 - 40%	255,51	153,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Компот из ягодной смеси			200	0,10	0,16	11,68	47,90	№ 344-2011
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00						
или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00						
или ягодня смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180	180,00						
или								
Напиток витаминизированный "Витошка"			200,00			20,00	80,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
Смесь для напитка Витошка	20	20						
Вода	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,64	0,48	13,68	68,80	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	3,24	0,40	19,52	77,60	
ИТОГО:		31,04	31,35	128,11	905,94	
		54,35	54,71	227,52	1586,77	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1,10	8,60	12,60	67,50	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117,50	94,00						
с 01.01 - 25%	125,02	94,00						
масса отварной свеклы		81,24						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
масло растительное	3,00	3,00						
зелень свежая	1,08	0,80						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			100	0,70	5,08	1,90	79,10	(№ 14/1-2011)
огурцы свежие грунтовые	100,80	96,00						
или огурцы свежие парниковые	100,80	96,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
Азу			100	11,25	13,02	16,01	257,25	(№ 402-2006)

говядина гуляш	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
или свинина	73,50	70,00						
масса готового мяса		50,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
огурцы соленые	19,00	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Макаронны отварные			180	9,01	2,20	39,10	231,36	№ 309-2011
макаронные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	189,00	189,00						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3,1	2,9	21,4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
или								
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	(№ 268-2004)
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	68,08	
ИТОГО:				23,34	24,07	90,97	664,17	
Обед								
Салат овощной			100	3,00	6,66	12,16	120,68	№ 69-2013
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	58,65	44,10						
01.11.-31.12. -43%	63,06	44,10						
01.01-29.02 - 54%	67,91	44,10						
01.03 - 67%	73,65	44,10						
масса отварного картофеля		42,00						
морковь до 01.01.-25%	55,13	44,10						
с 01.01 - 33%	58,65	44,10						
масса отварной моркови		42,00						
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00						
масло растительное	6,00	6,00						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом			100	1,13	5,80	6,50	84,10	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	97,65	93,00						
или помидоры свежие парниковые	97,65	93,00						
масло растительное	6,60	6,60						
зелень свежая	1,08	0,80						

Суп - пюре овощной с птицей и гренками			250/10	6,97	12,64	14,36	155,00	№ 104-2018
филе куриное	20,13	18,30						
масса отварного мяса		15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00						
с 01.01 - 25%	26,60	20,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
бульон от картофеля	100,00	100,00						
масло сливочное	8,00	8,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Плов с мясом			250	18,02	18,25	47,91	485,30	№ 403-1996
говядина I категории	75,60	72,00						
или свинина нежирная	68,51	65,25						
или филе куриное	60,39	54,90						
масса тушеного мяса		45,00						

крупa рис пропаренный	63,00	63,00						
вода питьевая	122,22	122,22						
соль йодированная	1,67	1,67						
морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78						
с 01.01 - 25%	36,95	27,78						
лук репчатый	13,22	11,11						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56						
масло растительное	5,00	5,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	9,00	9,00						
лимон	11,40	10						
апельсин	11,4	10						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2,64	0,48	13,68	68,80	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,05	0,50	24,40	97,00	
ИТОГО:				33,01	31,87	128,01	989,58	
				56,35	55,94	218,98	1653,75	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,00	1,00					
Дата: "___" _____ год								